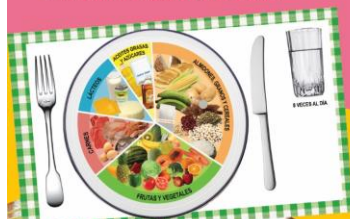


CONSEJOS ÚTILES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA

- Dele pecho a su hijo inmediatamente después del parto.
- Dele pecho cada vez que el bebé solicite (sin horario fijo).
- Mientras más amanta a su hijo más leche tendrá para darle.
- Amamante a su hijo en un ambiente tranquilo y cómodo.
- Tome abundante agua
- Aliméntese saludablemente.



Los Objetivos de la Semana Mundial de Lactancia Materna 2016 son:

- Informar sobre los nuevos Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y cómo se relacionan con la lactancia materna y la alimentación de lactantes, niños y niñas pequeñas (ALNP).
- Impulsar una variedad de acciones de lactancia materna y alimentación infantil a todo nivel, en la nueva era de los ODS.
- Anclar firmemente la lactancia materna como un componente clave del desarrollo sostenible.
- Participar y colaborar con una amplia gama de actores para la promoción, protección y apoyo de la lactancia materna.



Semana Mundial De Lactancia Materna

1—7 de Agosto 2016



SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2016
LACTANCIA MATERNA
CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE



Lactancia Materna

La Leche Materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño y le da protección inmunológica por lo cual debe darse de forma exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuarla hasta los 2 años, complementada con otros alimentos.

Beneficio de la Leche Materna

- Un mayor coeficiente intelectual.
- Mejor rendimiento escolar.
- Tiene menos caries dental.
- Menos propensos a ser alérgicos.



Ventaja para el Lactante

Protege contra enfermedades:

- Diarrea.
- Resfriados.
- Infecciones del oído.
- Alergias.

Disminuye la posibilidad de enfermarse de:

- Diabetes.
- Hipertensión Arterial.
- Obesidad.
- Cáncer (Leucemia, Linfoma)

Ventajas para la Madre

- Disminuye el sangrado postparto.
- Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal.
- Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero.
- Ayuda a recuperar rápidamente el peso previo al embarazo.
- Disminuye el síndrome de la depresión post parto.



Extracción, Manejo y Almacenamiento de la Lactancia Materna

La extracción de la leche materna puede hacerse manual o mecánicamente, guardando las medidas de higiene.

Para facilitar la extracción, haga estimulación aplicando compresas tibias y masajes circulares sobre toda la mama.



Almacene la leche extraída en bolsas estériles o en recipientes de vidrio con tapas plásticas previamente higienizadas.

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Trate de no hablar ni contestar el celular durante el ordeño.
- La leche materna ordeñada debe almacenarse en cantidades de acuerdo a las necesidades del bebe.
- La leche ordeñada debe congelarse inmediatamente.
- La leche congelada debe descongelarse en baño maría.
- No se debe recalentar ni usar microondas.